

Recettes interactives Mangez Vrai pour toute la famille



Manger vrai au quotidien, c'est facile, et lorsque les enfants participent à la préparation, c'est amusant en plus. Voici quelques délicieuses recettes Mangez Vrai de Hellmann's[MD] faciles à réaliser qui permettront aux enfants de mettre la main à la pâte.

Pitas au poulet avec sauce tzatziki

Ingrédients

⅓t. (75 ml) sauce style mayonnaise ½ moins de gras Hellmann's[MD] avec huile d'olive

1 c. à table (15 ml) jus de citron

1 petite gousse d'ail, haché finement

1 concombre de taille moyenne, coupé en deux, épépiné

2 t. (500 ml) poulet cuit, coupé en bouchées

1 grosse tomate, coupée en dés

¼ t. (50 ml) oignon rouge, tranché

6 pitas au blé entier de 8 po (20 cm) chacun

Mode d'emploi

Combiner la sauce Hellmann's[MD] avec le jus de citron et l'ail. Râper finement ¼ du concombre et l'ajouter à la mixture de sauce Hellmann's[MD]. Mélanger le tout, et réserver. Trancher le reste du concombre. Remplir les pitas de poulet, de tranches de concombre, de tomates et d'oignon. Garnir du mélange de sauce Hellmann's[MD].

Tâches des petits :

- Combiner la sauce Hellmann's[MD], le jus de citron et l'ail
- Farcir les pitas avec les ingrédients.

Quesadillas chaudes aux haricots blancs et au thon



Ingrédients

1 boite (16 oz/454 g) haricots cannellini ou haricots blancs, rincés et égouttés

2 boites (6 oz ch.) thon dans l’eau de source, égoutté et émietté

¼ t. (50 ml) sauce style mayonnaise ½ moins de gras Hellmann’sMD avec huile d’olive

2 c. à thé (10 ml) jus de citron

4 tortillas de blé, grandeur fajita (8 po/20 cm)

4 tranches de mozzarella à faible teneur en gras et (ou) de cheddar

1 t. (250 ml) jeunes feuilles d’épinards

½ t. (125 ml) poivron rouge, tranché finement

Mode d’emploi

Piler légèrement les haricots dans un bol. Incorporer le thon, la sauce Hellmann’sMD et le jus de citron. Tartiner uniformément deux tortillas de la salade de thon, puis recouvrir de fromage, d’épinards, de poivron rouge et des deux autres tortillas. Cuire à feu moyen dans une poêle antiadhésive de 10 po (25 cm) légèrement vaporisée d’un aérosol de cuisson, en les retournant une fois, environ 5 minutes, ou jusqu’à ce qu’elles soient dorées et que le fromage ait fondu. Couper en pointes.

Tâches des petits :

- Piler les haricots
- Tartiner les tortillas de la salade de thon
- Recouvrir les tortillas de fromage, d’épinards et de poivrons rouges.

Salade de pommes de terre et de poulet Buffalo

Ingrédients

1 lb (450 g) pommes de terre rouges découpées en bouchées

1 lb (450 g) poulet cuit, découpé en bouchées (environ 3 tasses)

1 petit concombre, pelé et haché

½ t. (125 ml) sauce style mayonnaise Hellmann’sMD sans cholestérol avec huile de canola

½ t. (125 ml) oignon rouge, haché

½ t. (125 ml) céleri haché

2 c. à table (30 ml) sauce au piment de cayenne

Mode d’emploi

Couvrir les pommes de terre d’eau dans une casserole de 3 litres. Amener à ébullition à feu vif. Réduire à feu moyen-bas, et cuire 10 minutes ou jusqu’à ce que les pommes de terre soient tendres. Égoutter et laisser refroidir un peu.

Mêler les pommes de terre avec les autres ingrédients dans un bol de service. Servir froid ou à température ambiante et, si désiré, sur un lit de laitues, garni de feuilles de céleri.

KID duties:

- Laver le céleri
- Mêler les pommes de terre avec les autres ingrédients
- Garnir de feuilles de céleri

Filets de tilapia grillés et épicés

Ingrédients

1 ½ c. à thé (7 ml) poivre noir moulu

½ c. à thé (2 ml) chacun paprika, thym déshydraté émietté, sel

¼ c. à thé (1 ml) piment de cayenne

1 gousse d'ail, émincée

2 c. à table (30 ml) oignon émincé

2 c. à table (30 ml) mayonnaise Vraie Hellmann's[MD]

1 ¼ lb (625 g) filets de tilapia

4 quartiers de citron



Mode d'emploi

Préchauffer le grilloir à feu vif. Dans un petit bol, mélanger le poivre noir, le paprika, le thym, le sel, le piment de cayenne, l'ail, l'oignon et la mayonnaise Vraie Hellmann's[MD] de façon à former une pâte. Placer le poisson sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé et badigeonner le mélange sur la surface des filets. Griller de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que le poisson devienne opaque au centre. Servir avec les quartiers de citron.

Tâches des petits :

- Combiner les ingrédients pour former la pâte
- Badigeonner la mixture sur les filets
- Garnir des quartiers de citron.

Muffins à l'avoine et aux petits fruits

Ingrédients

1 ½ t. (375 ml) farine tout usage

¾ t. (175 ml) flocons d'avoine à cuisson rapide

½ t. (125 ml) cassonade tassée

2 c. à thé (10 ml) levure artificielle

½ c. à thé (2 ml) sel

½ c. à thé (2 ml) cannelle

1 t. (250 ml) framboises ou bleuets frais ou surgelés (ou mixtes)

1 t. (250 ml) lait

½ t. (125 ml) mayonnaise Vraie Hellmann's[MD] ou sauce style mayonnaise 1/2 moins de gras Hellmann's[MD]

1 œuf



Mode d'emploi

Préchauffer le four à 400 °F (200 °C). Dans un grand bol, mélanger la farine, les flocons d'avoine, la cassonade, la levure artificielle, le sel et la cannelle. Incorporer les petits fruits en remuant. Dans un bol moyen, battre ensemble le lait, la mayonnaise et l'œuf. Ajouter le liquide aux ingrédients secs et remuer jusqu'à consistance homogène. Avec une cuillère, répartir uniformément dans 12 moules à muffins graissés ou en papier. Cuire au four de 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que le dessus du muffin reprenne sa forme lorsqu'on le presse légèrement.

KID duties:

- Combiner les ingrédients dans le bol et y incorporer les petits fruits
- Répartir la mixture dans les moules à muffins à l'aide d'une cuillère.